

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin về học phần

- [1] Tên học phần: Giáo dục Thể chất 1 – Thể dục cơ bản - Điền kinh
Tên tiếng Anh: Physical education 1 – Advanced Gymnastic - Athletic
Mã học phần: []
- [2] Học phần thuộc khối kiến thức:

Kiến thức giáo dục đại cương	Kiến thức chuyên nghiệp		
	Cơ sở của ngành	Chuyên ngành	Bổ trợ và nâng cao (tự chọn)
x			

- [3] Đối tượng sinh viên: (trình độ/ngành/năm học)
- + Trình độ: Cao đẳng
 - + Ngành học: Giáo dục Mầm non
 - + Năm học: 1
- [4] Số tín chỉ: 2
- Phân bổ thời gian:
- + Lý thuyết trên lớp:----- 4 tiết
 - + Bài tập trên lớp: ----- 13 (26) tiết
 - + Tự học, tự nghiên cứu trên lớp: ----- 13 (39) tiết
- Tổng số tiết: 30
- [5] Yêu cầu của học phần về phòng học, trang thiết bị cần thiết để giảng dạy:
- + Phòng học: Sân vận động có đường chạy, sân tập thể dục
 - + Phòng thi: Sân vận động có đường chạy, sân tập thể dục
 - + Tổ chức thi: Phòng Đào tạo tổ chức Khoa tổ chức
 - + Trang thiết bị cần thiết: Đồng hồ bấm giờ
 - + Yêu cầu đặc biệt khác: sinh viên có tài liệu, trang phục thể thao
- [6] Các học phần liên quan (nếu có):
- + Học phần tiên quyết: không
 - + Học phần trước: không
 - + Học phần song hành: không

2. Thông tin về đơn vị phụ trách chuyên môn, giảng viên giảng dạy

- [1] Khoa/Phòng: Khoa Cơ bản
Tổ bộ môn: Cơ sở
- [2] Giảng viên biên soạn đề cương:

- + Họ và tên: TRẦN VĂN HẠNH
- + Học hàm - Học vị: Thạc sĩ
- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh, Phường 3, Quận 10, TP.HCM
- + Điện thoại liên hệ: 0919.757.336
- + Hộp thư điện tử (email): hanhtranvan@ncehcm.edu.vn

[3] Giảng viên phụ trách giảng dạy: NGUYỄN TRÀ LƯU

- + Học hàm - Học vị: Thạc sĩ
- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh, Phường 3, Quận 10, TP.HCM
- + Điện thoại liên hệ: 0934.69.79.67
- + Hộp thư điện tử (email): luunguyentra@ncehcm.edu.vn
- + Thời gian và địa điểm làm việc: 7g00, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh cơ sở 2

Giảng viên phụ trách giảng dạy: ĐỖ HOÀNG HIẾU

- + Học hàm - Học vị: Thạc sĩ
- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh, Phường 3, Quận 10, TP.HCM
- + Điện thoại liên hệ: 0934.866.836
- + Hộp thư điện tử (email): hieudohoang@ncehcm.edu.vn
- + Thời gian và địa điểm làm việc: 7g00, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh cơ sở 2

Giảng viên phụ trách giảng dạy: TRẦN VĂN HẠNH

- + Học hàm - Học vị: Thạc sĩ
- + Địa chỉ cơ quan: 182 Nguyễn Chí Thanh, Phường 3, Quận 10, TP.HCM
- + Điện thoại liên hệ: 0919.757.336
- + Hộp thư điện tử (email): hanhtranvan@ncehcm.edu.vn
- + Thời gian và địa điểm làm việc: 7g00, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh cơ sở 2

[4] Cách liên lạc với giảng viên: Điện thoại hoặc Email.

3. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần Giáo dục Thể chất 1 – Thể dục cơ bản – Điền kinh: Cung cấp kiến thức rèn luyện thể chất và tập luyện thể dục thể thao để giữ gìn sức khỏe. Bồi dưỡng kỹ năng vận động trong cuộc sống thông qua các bài tập thể dục phát triển chung, bài tập thể lực, bài tập chạy cự li ngắn và các phương pháp tập luyện, tự tập luyện phát triển thể lực cá nhân (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo, độ mềm dẻo).

4. Mục tiêu và kết quả dự kiến của học phần

Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu học phần	Mô tả	CDR CTĐT phân bổ cho học phần
O1	Có tinh thần trách nhiệm với công việc và với sức khỏe bản thân, biết hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện TĐTT.	PLO 1.2.2
O2	Thực hiện được các tư thế vận động cơ bản trong học động tác đúng tư thế và	PLO 2.1.2

	thẩm mỹ.	
O3	Thực hiện động tác khởi động trước hoạt động TDTT và biết lựa chọn các động tác thể dục để rèn luyện sức khỏe.	PLO 2.1.3 PLO 2.3.2
O4	Tập luyện được nội dung chạy ngắn một cách hiệu quả để phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh và phản xạ.	PLO 2.1.3 PLO 2.3.2
O5	Vận dụng các bài tập thể dục và điền kinh để duy trì và phát triển thể chất	PLO 2.3.2 PLO 2.4.2

* O (Objective): Mục tiêu học phần.

* CLO (Course Learning Outcome): Chuẩn đầu ra học phần.

5. Giáo trình và tư liệu

6.1. Tài liệu tham khảo chính:

6.1.1. Trịnh Trung Hiếu – Vũ Chi Mai (1995), *Thể dục cơ bản*, NXB TDTT Hà Nội.

6.1.2. Trần Văn Hạnh, Nguyễn Trà Lưu (2021), *Hướng dẫn kỹ thuật chạy cự li ngắn và cự li trung bình*, Tài liệu lưu hành nội bộ, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Thành phố Hồ Chí Minh.

6.2. Tài liệu tham khảo phụ: Trang web có thể sử dụng

<https://www.fig-aerobic.com>

https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%A1y_n%C6%B0%E1%BB%9Bc_r%C3%BAt

6. Phương thức đánh giá học phần:

[1] Yêu cầu chung của học phần theo quy chế:

- + Sinh viên tham dự lớp học đầy đủ, tham gia thảo luận xây dựng bài trên lớp và chuẩn bị bài tập kỹ năng ở nhà để tự củng cố kiến thức cho bản thân;
- + Sinh viên nghiêm túc thực hiện các yêu cầu của giảng viên đối với học phần;
- + Sinh viên nghiêm túc thực hiện bài kiểm tra và bài thi kết thúc học phần;
- + Sinh viên vi phạm quy chế thi sẽ bị xử lý theo quy định.
- + Sinh viên vắng không quá 2 buổi học, đi trễ quá 3 buổi

[2] Để hoàn tất học phần, sinh viên phải “đạt”:

- + Điểm tổng kết học phần $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười);
- + Thực hiện đầy đủ các yêu cầu đánh giá học phần theo trọng số (%) của các điểm thành phần như sau:

- Điểm quá trình: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), chiếm (40)% (a)

LOẠI HÌNH ĐÁNH GIÁ	PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	HỆ SỐ	TỈ TRỌNG (%)
ĐIỂM QUÁ TRÌNH	Đánh giá thường xuyên	1	10%
	Đánh giá định kì	2	30%

- Điểm thi cuối kì: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), chiếm (60)% (b)

LOẠI HÌNH	PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	TỈ TRỌNG
-----------	----------------------	----------

ĐÁNH GIÁ		(%)
ĐIỂM THI CUỐI KÌ	Thực hành	60%

- Điểm tổng kết học phần: $\geq 5,0$ (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười), (a) + (b) = 100%
+ Xếp loại đánh giá của học phần: Theo thang điểm 10,0

Xếp loại	Thang điểm 10,0	Mức độ đáp ứng so với CDR học phần
Đạt yêu cầu tích lũy		<i>Đạt CDR học phần theo cấp độ</i>
Xuất sắc	Từ 9,0 đến 10,0	
Giỏi	Từ 8,0 đến cận 9,0	
Khá	Từ 7,0 đến cận 8,0	
Trung bình khá	Từ 6,0 đến cận 7,0	
Trung bình	Từ 5,0 đến cận 6,0	
Không đạt yêu cầu		<i>Chưa đạt CDR học phần, phải học lại</i>
Yếu	Từ 3,0 đến cận 5,0	
Kém	Từ 0,0 đến cận 3,0	

[3] Hình thức, nội dung, thời lượng và tiêu chí chấm điểm của các bài thi:

LOẠI HÌNH ĐÁNH GIÁ	HÌNH THỨC ĐÁNH GIÁ	NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ	THỜI LƯỢNG THỰC HIỆN
Đánh giá quá trình	Đánh giá thường xuyên	Điểm danh, chuyên cần	30 tiết
	Đánh giá định kì	Bài TD phát triển chung	3 tiết
Đánh giá cuối kì	Thi	Thành tích chạy CLN	3 tiết

[4] Tiêu chí đánh giá/chấm điểm cụ thể:

ĐÁNH GIÁ THƯỜNG XUYÊN

Tiêu chí/ Mức độ	Điểm
- Đi học đầy đủ. Tích cực và chủ động trong tập luyện.	10.0
- Đi trễ 1 buổi	9.5
- Đi trễ 2 buổi	9.0
- Đi trễ 3 buổi	8.0
- Vắng 1 buổi (có lí do)	9.0
- Vắng 1 buổi (không có lí do)	7.0
- Vắng 2 buổi (có lí do)	7.0
- Vắng 2 buổi (không có lí do)	5.0
- Vắng 3 buổi học, đi trễ 4 buổi	0.0

ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KÌ

Tiêu chí/ Mức độ	Điểm
- Thực hiện bài thể dục chất lượng tốt	9.0 – 10.0
- Thực hiện bài thể dục chất lượng khá	7.0 – 8.9
- Thực hiện bài thể dục chất lượng trung bình	4.0 – 6.9
- Thực hiện bài thể dục chất lượng kém	2.0 – 3.9
- Không thực hiện, thực hiện bài thể dục chất lượng quá kém	0.0 – 1.9

ĐÁNH GIÁ CUỐI KÌ

Nam (Chạy 60m)	Điểm	Nữ (Chạy 60m)
----------------	------	---------------

Thành tích (Giây)		Thành tích (Giây)
8.10	10	10.50
8.40	9	10.80
8.70	8	11.10
9.00	7	11.40
9.30	6	11.70
9.60	5	12.00
9.90	4	12.30
10.20	3	12.60
10.50	2	12.90
10.80	1	13.20

7. Nội dung học phần (đề cương chi tiết của học phần)

Bài 1: Giới thiệu học phần GDTC 1

Mục tiêu: Trang bị kiến thức về giáo dục thể chất cho sinh viên

- 1.1. Khái niệm, nhiệm vụ và tác dụng của thể dục, điền kinh trong giáo dục thể chất.
- 1.2. Tác dụng của tập luyện TDTT.
- 1.3. Phương pháp tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe.

Bài 2: Bài tập thể dục phát triển chung

Mục tiêu: Sinh viên thực hiện được bài thể dục phát triển chung

- 2.1. Các tư thế cơ bản trong môn thể dục.
- 2.2. Bài khởi động chung
- 2.3. Giới thiệu bài Thể dục phát triển chung 10 động tác
- 2.4. Lựa chọn và sắp xếp 10 động tác thể dục thành bài tập thể dục phát triển chung cho trẻ mầm non.

Bài 3: Kỹ thuật chạy cự li ngắn

Mục tiêu: Sinh viên thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự li ngắn

- 3.1. Xây dựng khái niệm kỹ thuật Chạy cự li ngắn, hướng dẫn các bài tập bổ trợ.
- 3.2. Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng.
- 3.3. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- 3.4. Kỹ thuật về đích và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật.

Bài 4: Một số điều luật cơ bản và phương pháp tổ chức

Mục tiêu: Trang bị kiến thức về luật cho sinh viên

- 4.1. Phương pháp tổ chức, luật thi đấu và kiểm tra kết thúc môn thể dục, chạy cự li ngắn
- 4.2. Hướng các bài tập nâng cao sức khỏe.

8. Đề cương được biên soạn và cập nhật ngày: Tháng 01/2021

9. Đề cương được thẩm định và thông qua ngày: Tháng 02/2021

TRƯỞNG KHOA

(Ký và ghi rõ họ tên)

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

(Ký và ghi rõ họ tên)